



这一颗孤独的心， 该往何处安放？

绘图
吴芳

● 倾诉人：

颜(化名)女 35岁

● 采访人：

洛报融媒记者 闫卫利

颜大眼睛，高鼻梁，皮肤白皙，眉宇间透着一股英气。可谁能想到，这样一副面孔背后，是一颗孤独无助的心。

1 我是一个孤独的人

我在亲戚的饭店打工，尽管我是老板的亲戚，但一起干活的人都不愿意和我多说话，因为他们知道我精神受过刺激。所以，尽管我天天忙忙碌碌，身边的人来来往往，可我始终很孤独。我很想和家人诉诉苦，找朋友聊聊天，但这对我来说是奢望，因为爸妈已经去世了，哥哥是这个世界上最我依赖的人。他很关心我，他托亲戚把我安排在这里工作，我没钱交房租了，哥哥会给我钱。只是哥哥对我的关心仅限于物质上的。我太孤单了，想找个对象成家，但哥哥坚决反对，说：“就你这样子，自己好好过就行了，别想着再嫁人了，折腾啥？”

我知道哥哥的意思，他不想让我再受打击。在上一次婚姻中，我受到很大打击，哥哥怕我精神上再受伤害。可我没有爱好，没有朋友，好像一个人闷在罐子里，快要憋出病来。

妈妈活着的时候，我也很孤独。虽然妈妈在我身边，但我感受不到母女之间的温情，我俩之间好像隔着一堵厚厚的墙，心离得很远。别人都嫌自己妈妈唠叨，我的妈妈从来都是闷着头不吭声，除非必须说话，比如该吃饭了，该睡觉了……

五年前妈妈去世了，我更孤独了。

2 家人从未对我满意过

爸爸在世时，里里外外是一把好手，他在家打外工挣钱，回家擀面条、烙饼、修理家具，样样拿手。但爸爸不说话则已，一说话就是表达对妈妈、对我的不满……我哥对我也是这样，说话语气很冲，不是说我磨叽，就是嫌我笨，反正我从没让家人满意过。

后来，我在一家公司上班时遇到了祥(化名)，我们彼此欣赏、爱慕。我家人强烈反对我与他交往，说他家人很冷漠，还抠门儿。但我觉得祥能跟我贴心地说话，理解我，便一意孤行跟他结了婚。

我俩一起上班、下班，说说笑笑，很开心。我怀孕后在家休养，一到下班时间就去公司门口接祥，我们手挽手一起回家。我们曾是公司人人羡慕的一对儿。

可惜好景不长。我生孩子时，正赶上祥家出变故，我们住的房子被收走了，婆婆说我出院后跟他们一起住，结果我却被送进了一间出租屋。

待在狭小的出租屋里，我心理落差很大，郁郁寡欢。祥天天忙工作，婆婆来照顾我，满口都是抱怨的话。我奶水不足，要炖点肉汤喝，她嫌肉贵，还怕费燃气，怪我不争气；她骑车来给我做饭，路上车胎被扎了，她就把气撒在我身上，说要不是为了我，她的车子也不会出问题。我觉得自己很委屈，但嘴跟焊住了一般，嗫嚅着一句辩解的话也说不出。

3 爱人最终弃我而去

没有房子，孩子需要照顾，婆婆不断指责……各种压力让我焦虑、自责，莫名的不安袭上心头，我忽然间感觉不到快乐了，即便看到可爱的孩子也开心不起来。我整日情绪低落，沉默不语，面对婆婆的埋怨指责也毫无反应。后来我被诊断为产后抑郁症。

祥是一个很会生活的人，比我会干家务。可是，他跟婆婆一样爱埋怨人，我拖地，他说我没拖干净；我不拖地，他说我眼里没活儿。我给孩子用纸尿裤，他说我太浪费了；孩子尿裤子了，他又怪我没用纸尿裤……反正我做什么都是错。我得了产后抑郁症，祥不但不关心我，还怪我事儿多。

我的情绪起起伏伏，不管祥和婆婆怎么说我，我都像麻木了一般，无力反击。

祥对我越来越不满意，说我不会做饭，嘴又笨。他抱怨自己太倒霉，遇到我这么一个“闷葫芦”，甚至气得把餐桌砸了。

后来他提出离婚，我不肯，他就跟我分居，最终我们还是离婚了，孩子也被他带走了。不久，祥就跟另外一个女人结婚了。

我形单影只，无处安身，家人也给不了我安慰，我在崩溃的边缘徘徊。我曾尝试自杀，但最终没有勇气跟这个世界说拜拜。我不想被人说精神有问题，药吃一段停一段，情绪始终没有好转。我不知道，该如何摆脱这种孤独感、无力感？

剖析

晚报公益心理咨询师

闫卫利



已是深夜12点多了，颜(化名)还迟迟不愿挂断电话，她不停诉说着自己的孤独与痛苦，可以想见，她多么渴望与他人联结，渴望被人看见和接纳。

颜的遭遇让人心疼。早年其成长环境很糟糕，心理发展过程中缺乏爱的滋养，家庭成员对她的语言虐待让她内摄了许多“自己不够好”的信息，这在她的内心形成一种信念：我是不好，不受欢迎的，我很糟糕……她的人格发展遭遇许多创伤，与家人的情感没有很好地联结起来，孤独也就不可避免地产生了。

按照精神分析的理论，一个人五岁之前的人生阶段是人格发展的关键阶段，如果在这一阶段遭遇严重的创伤，就会为以后产生相应的心理疾病埋下种子。这个创伤就像一个“脓包”藏在其潜意识中，一遇到和童年类似的创伤事件，“脓包”就会被触动，最终会表现出相对应的心理疾病。

如果某个人早年一直处于被攻击的低位，这种模式一旦形成，其婚姻关系很可能是早年关系的一种强迫性重复。

颜婚后的家庭关系与早年的家庭关系极为相似，她一直处于被攻击的低位关系中。如果把攻击比作一支矛，那么颜早年时内心早已千疮百孔，婚后产子住进出租屋，这种丧失感引发强烈的不安全感，加上婆婆、丈夫对她的攻击，终于让她内在的自体难以支撑，产后抑郁就是具体表现。

鉴于颜目前的困境，晚报公益心理咨询师建议：

首先，要接纳自己，不要排斥药物，躯体生病了，要吃药、做手术；心理上生病了，也要用药物来稳定自己的状态。

其次，可借助身边的资源发展自己的兴趣爱好，结交朋友，拓展外在资源，寻求外界支持，给自己提供心理支撑，减少孤独感。

最后，要进行专业的心理咨询，借助心理咨询师的帮助修复创伤，提升自己的内在能量，走出人生低谷。



扫码免费咨询

您来诉说，我来倾听。您有苦恼，我来排解。无论您遇到恋爱、婚姻方面的困惑，还是产生亲情、友情、职场、社交等方面的焦虑，抑或是您的父母、子女、亲友等心有纠结，晚报公益心理咨询师都愿意倾听您诉说，和您一起面对！

联系电话：15137956968(微信同号)